

論 文

女子学生のダイエットと身体状況並びに生活習慣

Female Students' Diet, Physical Condition, and Lifestyle Habits

安田女子大学教育学部児童教育学科

新沼 正子

NIINUMA, Masako

Yasuda Women's University

Department of Education

Child Educational Department

経営学部現代経営学科

田村 綾子

TAMURA, Ayako

Department of Contemporary Business

Faculty of Business Administration

キーワード：女子学生，ダイエット，身体状況，生活習慣

Abstract：Female university students who aspire to become childcare providers, kindergarten teachers, and elementary school teachers were surveyed about their diets, physiques, lifestyle habits, etc. The survey results would be helpful for future health education and child-rearing support. The survey was conducted in November 2018. Questionnaires were distributed to cooperating female students and their responses were requested. The seven main survey items were “current physical condition including height and weight,” “experience of dieting and methods used,” “diet successes and failures,” “self-assessment of physique,” “breakfast consumption,” “sleeping and waking times,” and “excretion.” Of the 112 distributed questionnaires, 99 were returned (response rate = 88%), and of the responses received, 85 were analyzed. As a result, it was found that (1) the average height and weight of the survey subjects were 157.0 ± 4.7 cm and 50.2 ± 6.1 kg, respectively; (2) about 50% of all survey subjects had experience of dieting, and of these, 44% had succeeded; (3) in self-assessment of their physiques, 51% of the subjects felt that they were fat, 10% felt that they were thin, and 39% felt that they had good weight, and the body part that they were most dissatisfied with was “legs,” followed by “stomach” and “hips”; (4) the most frequent responses for lifestyle habits were “having breakfast every day: 52%,” “sleep time: 7–8 p.m., wake time: 6–7 a.m.,” “hours of sleep: 6–7 hours, regular exercise: hardly ever: 58%, defecation: every day: 60%.” The results of the survey were mainly collated by simple tabulation, but cross-tabulation between survey items may be possible with a larger number of survey cases.

I. 目的

厚生労働省による国民健康・栄養調査報告において、BMIからみた女子の昭和世代（昭和55年～）の低体重者の割合がほぼ10%台、昭和63年は22.1%に対し、平成に入ってから20%を超え、特に平成22年度は29.0%となった。

先行研究では、メディアからの影響として、雑誌広告などの媒体が女性に対して「痩せていることはすばらしい」と思わせ、その結果、自分の体型に不満足感を抱くことへとつながり、不健康な方法による減量が報告された。雑誌やテレビなどを介して発信されているマスメディアやネットを扱う年齢の低下による体型

や見た目に対する美意識が高まり、そこから無理なダイエットや食事を制限することにつながっているとされた。近年においても、メディアにおいてダイエットに成功した姿やダイエットをする女性たちを取り上げた番組などが放映されており、メディアやネットが女性に対してダイエットや美意識を煽っているかのようなのが多く見られた。

そこで、現今の女子学生のダイエットに対し見た目、身体状況や生活習慣を調査して誤った体型知識やダイエット法などネットによる低年齢化が進む中で子どもの発育にも影響を及ぼすことを懸念して、保育士を目指すものとして子どもの発育に対し正しい生活や体型意識を身につけることを意図した。

本報は特に、将来保育士や幼稚園教諭、小学校教員を志す女子大学生に対し身長、体重（身体状況）、ダイエット経験、生活習慣、自分の体型に対する評価、体型に対するイメージ、生活習慣との関連性を調査し検討することは、将来の健康教育や子育て支援に生かされたと考えた。そこで女子学生の現状を把握するため、アンケート調査を実施した。

II. 調査対象と方法

アンケートは、平成30年11月に実施し、筆者の属する大学と協力の得られた他大学の女子学生とし、調査用紙を配布し回答を依頼した。調査は、「現在の身長・体重などの身体状況」、「ダイエット経験の有無と方法」、「ダイエットの成功と失敗」、「体型の自己評価」、「朝食の摂取状況」、「睡眠、目覚めの時間」、「排便状況」とした。このうち生活習慣については、アンケート回答別の頻度と平均値について比較検討した。

III. 倫理的配慮

研究の目的・方法を回答者に説明し、研究協力の有無にかかわらず不利益はないこと、同意を得られた調査対象者のみ回答を依頼すること、研究終了後のアンケート用紙は速やかに処分することの了解を得た。

IV. 結果

調査用紙の配布は112名、回収率88%（85名）を分析対象とした。

- （1）女子大学生の現在の身長の平均は、 157.02 ± 4.72 cmで、体重は、 50.17 ± 6.06 kgであった（表1）。

表1 現在の身長・体重

	平均値	標準偏差
現在の身長(cm)	157.02	4.72
現在の体重(kg)	50.17	6.06

- （2）理想の身長の平均は、 159.72 ± 4.22 で、体重は 48.02 ± 5.18 kgであった（表2）。身長については、現在よりも理想が2.7cm高く、体重は現在よりも理想が2.15kg軽い結果であった。

表2 理想の身長・体重

	平均値	標準偏差
理想の身長(cm)	159.72	4.22
理想の体重(kg)	48.02	5.18

BMIの肥満判定基準については、日本肥満学会の判定基準により分類（表3）すると、「低体重者」15%、「普通体重」81%、「肥満（1度）者」4%となった。

表3 日本肥満学会の判定基準（成人）

指標	判定
18.5未満	低体重（痩せ型）
18.5～25未満	普通体重 ※
25～30未満	肥満（1度）
30～35未満	肥満（2度）

※最も病気にかかりにくいBMI指数は22とされている。

結果的に身長が160cmを超えている人が、現在の身長より低い値を希望しているケースが多かった。逆に150cm台の身長の者は160cm台の身長を求め、140cm台の者は150cm台の身長を求めている。現在の身長と変わらない値の者はいずれも150cm以上の身長で、低い者で152cm、高い者で162.5cmであった。その内訳は、「自身の現在の身長と変わらない」20%、「自身の現在の身長より低い」15%、「自身の現在の身長より高い」65%となった。また体重については、「自身の現在の体重と変わらない」16%、「自身の現在の体重より重い」16%、「自身の現在の体重より軽い」68%であった。つまり全体の16%は、体重を増やしたいとしており、現在より重い値を理想の体重として記入している人は13人中12人の体重が40kg台であった。40kg前半の者は40kg後半の値を、40kg後半の者は50kg台の者がほとんどであった。自身の現在の体重と変わらない値を書いている者は、今の体重の値が45kg～50kg前半の人のみであった。またその中でも13人中12人が理想の身長を現在の身長より高いことを希望しており、今の体重のままでもっと身長を伸ばしたいとしていた。逆に現在の体重よりも軽い値を希望している者の最高値は-10kgであった。また上記で肥満傾向のあるBMIの値を持つ者は全員自身の体重よりも軽い値を記入しており、低体重者13人のうちの6人が低体重状態であるにも関わらず自身の体重よりも低い値を書いていた。また、普通体重者であっても低体重者になる値を希望している者（58人中21人）もあり、自身の体重に対して自信がもてていないのか、それとも適正体重を知らない

いのか、いずれかの要因が考えられる。

「ダイエットをしたことがありますか。」に対する回答は、「ダイエット経験」については、「ある」49%、「ない」51%となって、「ダイエットを行った時期は小学校高学年は3%、中学校12%となり、小学校高学年から意識されており、低年齢化が懸念される。高等学校33%、大学52%と85%は高校・大学の時期であった。

つづいて、「どのような方法で実地しましたか。」では、「運動」12%、「食事」31%、「運動+食事」52%、「その他」5%となった。

まず「運動面のダイエット方法」として、「ジムに通う」、「部活動で走る量や筋トレの回数を増やす」、「体感トレーニングを行う」、「ウォーキングやランニングを行う」が多かった。

次に、「食事面のダイエット方法」として、「炭水化物や糖質など特定の食品群を抜く」、「野菜中心にする」、「おかしを食べないようにする」、「もち麦と漬物中心の食事+青汁の摂取」、「チョコレートダイエットを行う」、「食事の時間に気を配る」があげられ、普段の生活面でのダイエット方法としては、「自転車通学中心にする」、「普段からよく歩くようにする」であった。また、その他としては、「ダイエットサプリメントの摂取」、「エステに通う」、「長風呂をする」があげられていた。

全体的なダイエット方法としては、「運動」が12%、「食事」31%、「運動+食事」が52%で「その他」5%であった。運動・食事を合わせると95%となり、筋トレなどの運動や食事制限であった。日常生活の中で運動や食事を意識しながらダイエットをすることになる。いずれにせよ適正体重や摂取カロリー(食事)、運動の必要性等の健康教育が必要である。

この場合、「ダイエットの実施が成功しましたか。」について、成功は、「はい」が59.5%、「いいえ」38.1%、「無回答」2.4%であった。そして、ダイエットによりどのくらい体重が変化したかについてみると、最も多い人数は-2kgとなった。その方法は、「食事を少なくしてできるだけ歩行運動を取入れる」であり、日常生活の中でこれを継続することにより、その成果を期待できるとしていた。

そして、ダイエット開始時の改善目標として、「①体重」48%であった。次に「②見た目」が26%、「③部分痩せ」10%、「⑤全身やせ」12%であった。

結果的には、「ダイエットの成功」に最も当てはまるものは、①目標体重への到達 ②見た目(自己評

価)の満足 ③他者からの評価の3項目であった。

その一方で「ダイエットの失敗」については、「①リバウンド」24.5%、「②ダイエットが続かない」42.9%、「③体調を崩す」6.1%、「④体重が減らない」6.1%、「⑤精神的不安・ストレス」0%、「⑥反動で食べ過ぎる」18.4%、「⑦その他」2%となった。

また、ダイエット経験が「ない」に該当する者についてみると、最も多かった回答は、「意思が弱く、始めても続けることができない」、「やる気はあるけど、多分できない」といったものであった。また、自分の今の体型に満足しており「ダイエットをする必要がない」としている人も多く、体質や普段から運動しているといった理由で行わない者もあり、ダイエットを行う人は「普段から運動の習慣を持っていない人」かもしれない。また、「ダイエットしたら肌荒れしそう」「ダイエットしたら好きなものを食べることができない」ことから、自分の希望や欲望を優先しているとも考えられる。

次に、「現在の体型の自己評価」については、「太っている」とした者は51%で、「痩せている」10%、「程よい体重だと思う」39%であった。「痩せている」と答えている8人には全員ダイエット経験がなかったため、以前から体型を適度に維持していることになる。肥満のある者は、全員太っていると認識していた。しかし「太っている」と回答している者の中にも適正体重者や低体重者が含まれていた。

またこの場合、①身長 ②体重 ③バスト ④お腹 ⑤ウエスト ⑥ヒップ ⑦肩 ⑧腕 ⑨脚 ⑩顔の大きさ ⑪姿勢 ⑫プロポーションの12項目の自己評価(a 大変満足 ・ b やや満足 ・ c やや不満 ・ d 大変不満)をした結果、身長・肩は満足している者が半数、一方体重はやや不満、大変不満を含め不満に思っている人が多い。大変不満の値が最も大きいのは体重ではなく、脚、お腹、ヒップに対して不満感を持っている人が多くなっていた。脚というのは太ももが太い、脚が短いという理由であり、お腹は目に見えて分かりやすい部位であると思われる。一方、最も満足感が少ないものはプロポーションであった。

次に朝食摂取・排便状況・運動の実施頻度に対する体型(BMI)、就寝・起床時刻ならびに睡眠時間の関連性について検討したところ、まず、朝食摂取状況についてみると、朝食を毎日摂ることにより、朝食を摂らないに対してBMIは高まる傾向にあり、とくに理想のBMIについては有意に高値となった。また、就寝・起床時刻については、朝食を摂る者は、早寝・早起の

生活が営まれており、朝食を摂らない者は、遅寝・遅起となったが睡眠時間には差が認められなかった（表4）。

表4 朝食摂取状況とBMI、就寝・起床時刻、睡眠時間について

項目	朝食摂取状況	人数	平均値	標準偏差	有意差
現在のBMI	①毎日食べる	44	20.7848	2.23359	ns
	②週に4～5回食べる	23	19.9917	2.20857	
	③週に2～3回食べる	11	19.9040	2.17722	
	④食べない	9	19.8206	1.58579	
理想のBMI	①毎日食べる	52	19.0551	1.68602	①>④
	②週に4～5回食べる	23	18.7140	1.64497	
	③週に2～3回食べる	10	19.1368	1.34115	
	④食べない	9	17.5046	3.09887	
就寝時刻	①毎日食べる	54	24.22	.781	①②③>④
	②週に4～5回食べる	24	24.44	3.108	
	③週に2～3回食べる	12	23.79	3.646	
	④食べない	9	26.11	.782	
起床時刻	①毎日食べる	54	6.77	1.166	①<②③④
	②週に4～5回食べる	24	7.71	1.419	
	③週に2～3回食べる	12	7.71	1.405	
	④食べない	9	8.94	1.509	
睡眠時間	①毎日食べる	54	6.32	1.150	ns
	②週に4～5回食べる	24	6.75	1.302	
	③週に2～3回食べる	12	6.42	1.276	
	④食べない	9	6.33	1.500	

P<0.05

次に運動の実施頻度は実施している者において、現在のBMI、理想のBMIいずれも有意に高値となり、起床時刻は「ほとんど毎日」において、有意に早く起床しており睡眠時間は短くなった（表5）。

表5 運動・スポーツとBMI、就寝・起床時刻、睡眠時間について

項目	運動・スポーツ	度数	平均値	標準偏差	有意差
現在のBMI	①ほとんど毎日する	20	20.9974	2.43554	②>③④
	②週3日以上する	5	22.4285	2.32821	
	③週1～2日以上する	12	20.0777	2.04401	
	④ほとんどしない	50	19.9730	1.95359	
理想のBMI	①ほとんど毎日する	23	19.5797	1.72762	①>④
	②週3日以上する	5	19.8422	2.29774	
	③週1～2日以上する	11	18.6261	3.06471	
	④ほとんどしない	55	18.4684	1.43248	
就寝時刻	①ほとんど毎日する	24	24.15	1.037	ns
	②週3日以上する	5	24.60	.894	
	③週1～2日以上する	13	24.77	.780	
	④ほとんどしない	57	24.39	2.671	
起床時刻	①ほとんど毎日する	24	6.43	.855	①<④
	②週3日以上する	5	7.50	1.118	
	③週1～2日以上する	13	7.23	1.409	
	④ほとんどしない	57	7.68	1.536	
睡眠時間	①ほとんど毎日する	24	6.04	.871	①<④
	②週3日以上する	5	6.20	1.255	
	③週1～2日以上する	13	6.15	1.345	
	④ほとんどしない	57	6.69	1.295	

P<0.05

以上の運動の実施頻度にみられたような結果は、排便頻度にはみられなかった（表6）。

表6 排便状況とBMI、就寝・起床時刻、睡眠時間について

項目	排便状況	度数	平均値	標準偏差	有意差
現在のBMI	①毎朝	15	20.4666	2.07567	ns
	②不規則だが毎日	37	20.4894	2.34375	
	③2～3日に1回	27	19.8069	2.09054	
	④4～5日に1回	8	21.4722	1.44778	
理想のBMI	①毎朝	16	18.9134	1.31921	ns
	②不規則だが毎日	38	18.8614	1.98862	
	③2～3日に1回	32	18.5512	2.03844	
	④4～5日に1回	8	19.6514	1.06520	
就寝時刻	①毎朝	17	24.24	1.002	ns
	②不規則だが毎日	40	24.49	2.424	
	③2～3日に1回	33	24.70	1.075	
	④4～5日に1回	9	23.17	4.161	
起床時刻	①毎朝	17	7.00	1.405	ns
	②不規則だが毎日	40	7.41	1.326	
	③2～3日に1回	33	7.51	1.694	
	④4～5日に1回	9	6.67	.791	
睡眠時間	①毎朝	17	6.35	.981	ns
	②不規則だが毎日	40	6.46	1.293	
	③2～3日に1回	33	6.59	1.302	
	④4～5日に1回	9	5.94	1.130	

V. 考察

女子学生の実際の身体状況は、平成28年度国民健康・栄養調査によると、20～69歳（7299人）のBMI平均値が22.3となっており、18歳から49歳の人のBMIは基準範囲内（18.5～24.9）であり、本調査における結果は全国平均程度の値であった。

20代女性の「やせ」の割合は、1980年から増加をしながら、現代まで増減を繰り返しながらも、おおむね20%代で推移しており、肥満者の割合はおおむね10%代を維持しているとされている。

永井（2016）によると、成人女性の「やせ」の比率が高く（WHO直近データでも10.6%）、その傾向は若年女性において顕著である。また厚生労働省（平成20年度国民健康・栄養調査）によると、現在の体型がたとえ「やせ」、または「普通」であっても「やせ」で28.1%の人が、「普通」で62.8%の人が体重を減らそうとしている。理想とする体重と現実の間には最大で5.0kg程度の差がある。

この点について間瀬ら（2012）によると、若年成人女性の中に「隠れ肥満」の存在がある。隠れ肥満やその傾向にあるものの割合は3～5割と高率で存在することが報告されている。

西村ら（2010）は「体重が標準であるが、体脂肪量が過剰であるため過体重による肥満判定では見逃しやすい」、「隠れ肥満は、やせ願望から引き起こされる誤った食行動から、筋肉量、骨量の減少、体脂肪量の増加によって形成されるといわれている」と述べている。

やせ願望の背景については、1998年度に日本学校保健会が行った調査では、女子高生の9割近く、中学生

では8割以上、小学校3～4年生でも4割がやせ願望でありたいとしている。

厚生労働省が行う平成20年度国民健康・栄養調査でのアンケート項目に、「体型の自己認識別、体型の自己認識の理由」というものがある。理由として「①他の人と比べて」「②家族や友人に言われたから」「③過去の自分と比べて」「④健康診断や病院などで指摘されたから」「⑤身長や体重から計算する指標や、体脂肪計などから判定したから」「⑥なんとなく」「⑦その他」があげられており、20～29歳の「体型の自己認識」で「太っている」と答えた人で理由として最も多かったものは「①他の人と比べて」、次点で「⑤身長や体重から計算する指標や、体脂肪計などから判定したから」であった。「①他の人と比べて」という項目は15～19歳でも同様に最も多かった。

小学生では、深谷ら（2001）の文献から、小学4年生～6年生の男女に調査を実施している。まず、「顔や身体の一部で気になる場所」という項目で男子で「身長」が最も多く26.4%、ついで「体重」、そして「歯」が26.2%、「目」が12.7%と続いているのに対し、女子では最も気になる部位として「体重」が上っており44.3%、ついで「足の太さ」が36.9%とかなりの違いが見られており、また、「自分の体重についてどう思っているか」という設問では、自分の体重を「ふつう」とする子は男女とも約36%、残る3分の2は、自分をふつうよりやせているか、太っているとしていた。

次に食事面に関し、「朝食欠食」については、文部科学省のまとめた「家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはんー子どもの生活リズム向上ハンドブックー」内の第3章 生活リズムの確立と朝食（食事）の中に「朝食欠食の影響」として、「朝食を欠食して1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大するとともに、1日のエネルギー摂取量を同じにしても、食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、血清コレステロールや中性脂肪が高くなるとされている。本調査において朝食の欠食は、生活リズムを夜型化させ、BMIの低下となった。

次に運動面についてみると、運動不足の人が増えていることから、生活の中に、筋労作を取入れることが求められる。

荻布（2006）によると、「ダイエットの方法については、小学生と中学生のころのダイエットの内容は、「主に間食をしない」、「よく体を動かして運動す

る」が多く、高校生、大学生と就学ステージが進むにつれ、朝食・夕食の欠食や、特定の食品のみの摂取によるダイエットなど、極端なダイエットが目立つ結果となっている。つまり、「隠れ肥満者では除脂肪量（Lean Body Mass：LBM）は少なく、これは骨・筋肉の減少を意味し、体力・運動能力の低下は脂肪を蓄積しやすい状態をもたらし、骨量の減少は骨粗鬆症を早期に発症させる」ことになり、また過去に運動をあまりしなかった者の代謝の低下が起因する。

本調査において、運動の頻度が高まるにつれてBMIは高値となり、起床は早く、睡眠時間は有意に短縮したものの朝食の欠食を防止することが示された。

Ⅵ. まとめ

現今の女子学生のダイエットに対し見た目、身体状況や生活習慣を調査して誤った体型知識に対するダイエット法など子どもの発育にも影響を及ぼすことを懸念して、保育士を目指すものとして子どもの発育に対し正しい生活や体型意識を身につけることを意図とした。

アンケート調査を実施し、その調査対象と方法は、平成30年11月に99名の女子学生とし、回答を依頼した。調査は、「現在の身長・体重などの身体状況」、「ダイエット経験の有無と方法」、「ダイエットの成功と失敗」、「体型の自己評価」、「朝食の摂取状況」、「睡眠時間、目覚めの時刻」、「排便状況」とした。

その結果、

- 1) 女子大学生の現在の身長の平均は、 $157.02 \pm 4.72\text{cm}$ で、体重は、 $50.17 \pm 6.06\text{kg}$ であった。
- 2) 理想の身長の平均は、 $159.72 \pm 4.22\text{cm}$ で、体重は $48.02 \pm 5.18\text{kg}$ であった。
- 3) 「ダイエット経験」については、「ある」49%、「ない」51%となっており、「ダイエットを行った時期は小学校高学年は3%、中学校12%となり、小学校高学年から意識されており、低年齢化が懸念される。いずれにせよ高等学校33%、大学52%と全体の85%は高校・大学の時期であった。
- 4) ダイエット方法としては、「運動」が12%、「食事」31%、「運動＋食事」が52%で「その他」5%であった。

この場合、「ダイエットの実施が成功しましたか。」について、成功は、「はい」が59.5%、「いいえ」38.1%、「無回答」2.4%であった。

- 5) 自己評価を（a 大変満足 ・ b やや満足 ・ c や

- や不満・d 大変不満)と大変不満の値が最も大きいのは脚, お腹, ヒップが多くなっていた。
- 6) 朝食摂取・排便状況・運動の実施頻度に対する体型 (BMI), 就寝・起床時刻ならびに睡眠時間の関連性について検討したところ, 朝食摂取状況は, 毎日摂ることにより, 朝食を摂らないに対してBMIは高まる傾向にあり, 就寝・起床時刻については, 朝食を摂る者は, 早寝・早起の生活が営まれており, 朝食を摂らない者は, 遅寝・遅りとなったが睡眠時間には差が認められなかった。
- 7) 次に運動の実施頻度は実施している者において, 現在のBMI, 理想のBMIいずれも有意に高値となり, 起床時刻は「ほとんど毎日」において, 有意に早く起床しており睡眠時間は短くなった。しかし運動の実施頻度にみられたような結果は, 排便頻度にはみられなかった。
8. 文部科学省「第3章 生活リズムの確立と朝食(食事)」2011 家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはんー子どもの生活リズム向上ハンドブックー
9. 厚生労働省 国民健康・栄養調査, 2018年

VII. 参考文献

1. 浦田秀子, 西山久未子, 勝野久未子, 福山由美子, 田代隆良, 田川泰, 田原靖昭 『女子学生の体型と体型認識に関する研究』2001年 長崎大学医学部保健学科紀要 = Bulletin of Nagasaki University School of Health Sciences. 2001, 14 (2), p.43-48
2. 荻布智恵, 蓮井理沙, 細田明美, 山本由喜子 『若年女性のやせ願望の現状と体型に関する自覚及びダイエット経験』2006年 大阪市立大学大学院 生活科学研究科 生活科学研究誌 vol.5
3. 深谷和子, 及川研, 平野真穂, 石川芳子, 小川正代, 市川薫子 『調査レポート 子どものやせ願望ー見た目を気にする子供たちー』2001 モノグラフ・小学生ナウvol.21-2
4. 古川利温, 吉澤貴子, 福田晴美, 川本由美 「若い女性のやせ願望と生活の夜型化」2003年 東京家政学院大学紀要 第43号
5. 前川浩子 『子どもの発育発達』(特集 肥満とやせをめぐる評価と発育発達学の諸問題) 2016年 日本発育発達学会 子どもと発育発達 vol.14 No.3 203-209
6. 間瀬知紀, 宮脇千恵美, 甲田勝康, 藤田裕規, 沖田善光, 小原久未子, 見正富美子, 中原晴信 『女子学生における正常体重肥満と食行動との関連性』2012年 第59巻 日本公衛誌 第6号
7. 松浦賢長 『特集: 子どもの体型 思春期やせ症の話』2015年, チャイルド・ヘルス Vol.18 No.1